

MABEL KATZ



academia

100 perguntas
sobre o
Ho'oponopono

edição ilustrada

academia

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

MABEL KATZ



100 perguntas
sobre o
Ho'oponopono

CONSCIÊNCIA EXPANDIDA

Tradução
STELA DANNA

academia

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Copyright © Mabel Katz, 2022
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2024
Copyright da tradução © Stela Danna, 2024
Título original: *100 preguntas sobre el Ho'oponopono*
Todos os direitos reservados.

O conteúdo a seguir é baseado nas experiências profissionais e estudos da autora. Seu objetivo é fornecer material útil e informativo sobre os assuntos abordados e de maneira alguma substitui aconselhamento médico ou psicológico.

Preparação: Bonie Santos
Revisão: Diego Franco Gonçalves e Barbara Parente
Capa e projeto gráfico: Departamento de Diseño de Ediciones Aquari
Aquarelas de miolo: Gladiz Naiza Rosas
Diagramação: Vanessa Lima
Adaptação de capa: Emily Macedo e Renata Spolidoro

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Katz, Mabel
100 perguntas sobre o Ho'oponopono / Mabel Katz ; tradução de Stela Danna. - São Paulo : Planeta do Brasil, 2024.
144 p. : il., color.

ISBN 978-85-422-2626-3

Título original: IOO preguntas sobre el Ho'oponopono

1. Autoajuda 2. Meditação 3. Mantra I. Título II. Danna, Stela

24-0455

CDD 158.1

Índice para catálogo sistemático:
1. Autoajuda



Ao escolher este livro, você está apoiando o
manejo responsável das florestas do mundo

2024
Todos os direitos desta edição reservados à
EDITORA PLANETA DO BRASIL LTDA.
Rua Bela Cintra, 986 – 4º andar
01415-002 – Consolação
São Paulo-SP
www.planetadelivros.com.br
faleconosco@editoraplaneta.com.br

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Introdução 13

CAPÍTULO 1

Soltar e confiar 23

CAPÍTULO 2

**Em busca dos nossos dons naturais e o
encontro da nossa missão e do nosso caminho espiritual** 39

CAPÍTULO 3

Recuperando o controle e o poder da nossa vida 53

CAPÍTULO 4

O Ho'oponopono e os relacionamentos 67

CAPÍTULO 5

O Ho'oponopono e a saúde 93

CAPÍTULO 6

Prosperidade e dinheiro 109

Para terminar... 123

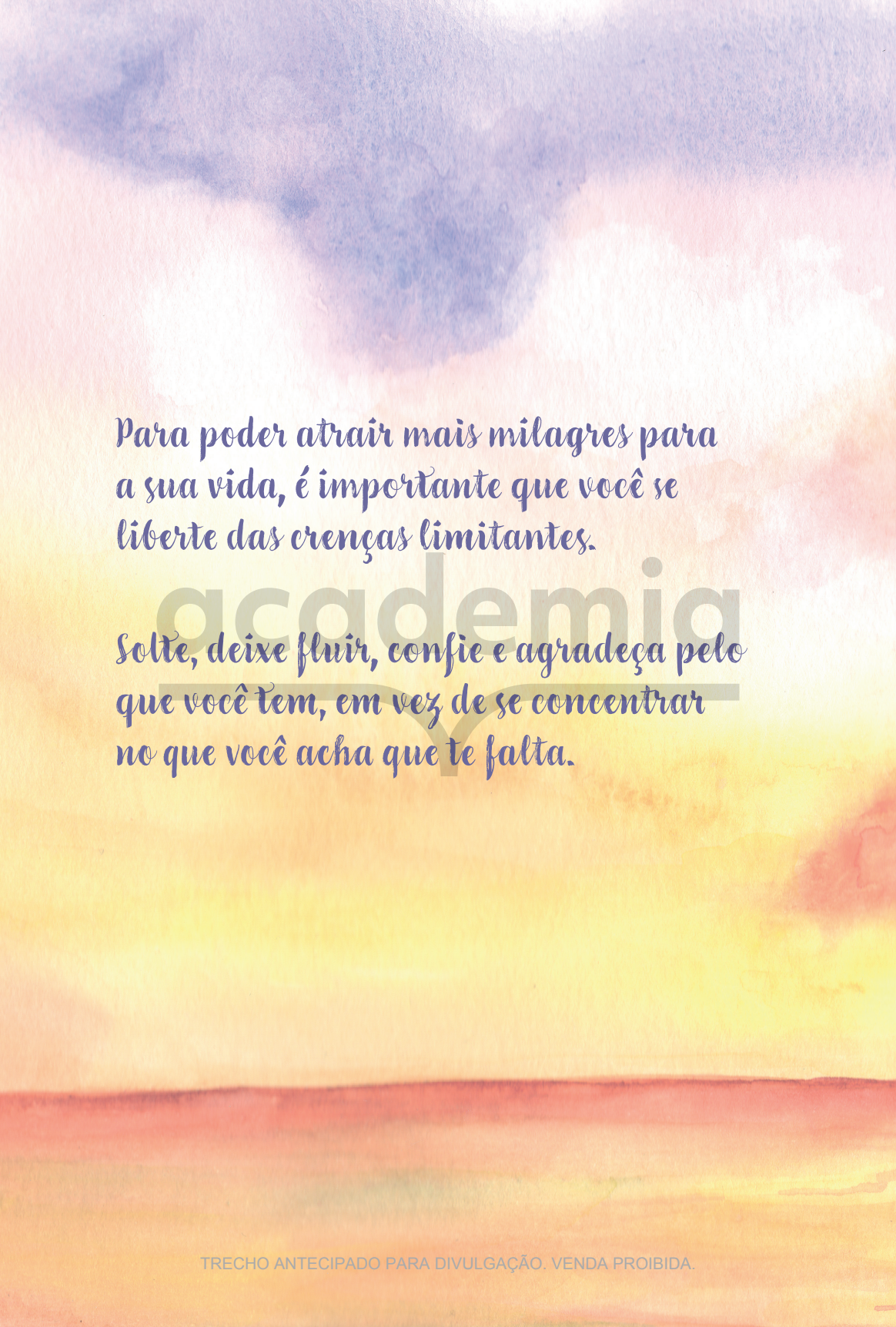
Ferramentas para praticar o Ho'oponopono 127

Glossário 135

CAPÍTULO I

Soltar e confiar
academia

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.



*Para poder atrair mais milagres para
a sua vida, é importante que você se
liberte das crenças limitantes.*

*Solte, deixe fluir, confie e agradeça pelo
que você tem, em vez de se concentrar
no que você acha que te falta.*

*Juntos vamos descobrir as respostas
para as suas perguntas.*

Como deixar o passado de lado?
Como mudar as coisas das quais não gostamos?
Como apagar memórias ou recordações
que nos fazem mal?

Em algum momento, todos nós nos fazemos essas perguntas, e a resposta é simples e muito importante: decida mudar agora, não espere pelo Ano Novo ou pela próxima semana para mudar. Sempre há uma oportunidade para nos transformar. A hora é agora. Cada respiração é uma nova oportunidade, cada manhã é um novo começo. Não pense no passado como algo que vai se repetir como um ciclo sem fim. Tudo depende das escolhas e das decisões que você toma em cada momento.

Saiba que Deus pode apagar as memórias que estão armazenadas no seu subconsciente somente se você soltar e der permissão para isso. Essa é a única forma de parar de repetir o que não está funcionando. Essas memórias são as que continuam escolhendo por você tendo como base o que você viveu e as decisões equivocadas que controlam a sua vida sem você perceber.

A única maneira de recomeçar ou de mudar o seu futuro é abandonando o passado, deixando de lado aquelas memórias antigas, inclusive as ancestrais, que continuam se repetindo, para assim começar a atrair coisas diferentes. Cada amanhecer é um novo começo e cada memória transmutada significa novas oportunidades.

Isso quer dizer que hoje você pode escolher assumir a responsabilidade, fazer o seu melhor para soltar, escolher entregar seus problemas a Deus (aquela parte de você que sabe melhor o que deve ser feito) e dar permissão para que ele transmute e corrija essas memórias (a maioria delas de outras vidas ou dos nossos antepassados) para poder agir mais a partir da inspiração e, assim, transformar a sua vida.

É preciso fazer disso uma prática, até que se torne parte da sua vida. Nayada, dos Estados Unidos, uma vez me perguntou como poderia soltar e confiar. Expliquei assim: é como um exercício, como ir à academia; você tem que soltar e confiar, de forma inconsciente, como a respiração, já que as memórias tocam você o tempo todo. Deseje que o soltar se torne um hábito e uma parte natural de sua vida, deixe fluir.

Eu consegui fazer isso e realmente mudou a minha vida. Quando percebi que era totalmente responsável por tudo o que me acontecia, me senti livre pela primeira vez na vida. Não dependia mais de ninguém nem de nada fora de mim. Foi uma das coisas que mais me deram paz.

Desde pequena, sempre fui muito independente, mas, quando cresci, saber que tudo dependia de mim foi como uma libertação. Ao assumir a responsabilidade, sei que tudo depende das minhas decisões. Para mim, o soltar é um novo começo: é caminhar para o vazio (para o ponto zero), onde tudo pode acontecer, onde há infinitas possibilidades.

Se quero uma nova vida, tenho que parar de viver no passado, tenho de perdoar e deixar essa bagagem pesada que carrego. Não importa qual ferramenta você usa ou qual mecanismo funciona para você; o segredo é desapegar do passado e viver mais o presente.



Gostaria de esclarecer aqui alguns termos. Por exemplo, perdoar não é esquecer, nem assumir responsabilidade é sinônimo de culpa. Do mesmo jeito, soltar não significa resignar-se, nem Deus é um ser que está fora de nós.

Descobri também que, por meio da prática e da ajuda do **Ho'oponopono**, eu não tinha que me preocupar com todas as coisas que me preocupavam antes. Uau! Dá para imaginar? A partir disso, minha única preocupação passou a ser me questionar: estou soltando? Estou permitindo que Deus me ajude? Compartilho isso aqui porque funciona e porque, se você praticar o **Ho'oponopono**, você também pode encontrar a paz e a felicidade que está buscando, assim como eu. Realmente funciona! Quando você solta, em vez de se preocupar, as coisas começam a se resolver de formas que você nunca tinha pensado que seriam possíveis.